



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

HAMSİKOLİ (RİZE)

Asım Zihniođlu 1930

Hamsikoli uzak yola dayanıklı olması nedeniyle, gurbete gidenlerin torbasına konulan besinler arasında vazgeçilmez bir malzeme idi.

Hamsikoli mısır ile hazırlanır, içine hamsi ile birlikte tuz, içyağı veya kuyruk yağı, soğan katılır ve sağda solda biten bazı doğal otlar toplanarak bu hamura karıştırılır.

Pilaki denen, yumuşak cinsten bir taşın oyulmasıyla meydana getirilen bir tür güveç içine konur, ağzı bir tenekeyle kapatıldıktan sonra odun ateşine sürülür, yanan ateşin közleri üstüne yığılarak pişirilir.

Hamsikoli lezzetli olduğu kadar, protein ve sebze bakımından zengindir, besleyicidir ve uzun bir zaman bozulmadan durabilir. Bu özelliği nedeniyle sefere çıkan taka ve teknelerdeki insanların deniz üzerinde beslenmelerine yardımcı bir besin kaynağı olmuştur. Günlerce süren deniz yolculuğunda ve balık avlamada, denize açılan kayıklarda hamsikoli, kayıkçı sofrasının baş gıdasıdır.
